

Inhalt

Vorwort zur 16. Auflage	11
Einführung.....	13
Abbildung Prof. Dr. med. Werner Kollath.....	17

I. Teil Theorie

Die Ordnung unserer Nahrung	19
Wie erfolgt die Nahrungsauswahl?	19
A. Die deduktive Nahrungs- und Ernährungsforschung	24
Grundsätzliche Begründung der Methodik	24
Die Natur und das Natürliche	26
Der Mensch ist den Naturgesetzen unterworfen	29
Das natürliche System der menschlichen Nahrung	30
Die menschliche Wertordnung der Nahrung	32
Lebensmittel – Nahrungsmittel	32
Natürliche Rangordnung und menschliche Wertordnung als Basis zur Beurteilung der Kostformen	34
Die Kostformen	34
Die Entstehung und Bewertung der Kostformen	36
Die 6 Wertgruppen unserer Nahrung und ihre Eigenschaften	49
Verzeichnis der wichtigsten Lebensmittel, nach Rang- und Wertordnung	49
Die Eigenschaften der menschlichen Wertstufen	49
a) Natürliche Lebensmittel	54
b) Die mechanisch aufgeschlossene Nahrung	55
c) Fermentativ aufgeschlossene Nahrung	57
Zusammenfassung zu a) – c): Lebensmittel	58
d) Erhitzte Nahrung	59
Vom Einfluß der Kochgefäß	61
Grundsätze für alle Brat-, Koch- und Backverfahren	61
Die Kulturstoff	62
e) Konservierte Nahrung	63
Die wichtigsten Verfahren der Großkonservierung	65
1. Hitzeverfahren	65
2. Gefrier- und Tiefgefrierverfahren	65
3. Chemische Konservierung	66
Richtlinien für eine vernünftige Konservierung	67
f) Präparate	69

Der Zucker	70
„Fremdstoffe“ oder „nahrungs fremde“ Stoffe?	71
Verwendung der Antibiotika, Sulfonamide und Schädlingsbekämpfungsmittel	71
Schädlingsbekämpfungsmittel	73
„Schönung“ – „Verfälschung“	74
Zusammenfassung zu e) und f)	75
Der Vollwertbegriff	76
Die „Teilwerte“	79
Die Prüfung der Produkte im Tierversuch	79
Besteht die Gefahr einer „abstrakten Nahrung“?	80
Die natürliche Ernährungslehre als Teil der Ökologie	82
B. Die induktive Nahrungs- und Ernährungsforschung	84
Die Entstehung unserer Nahrung	86
Welche Elemente sind für das Leben unentbehrlich?	86
Mineralstoffe	89
Ausblick	92
Über den Stoff- und Energie-Haushalt	93
Die Entwicklung der Stoffwechsel funktionen	96
Bedeutung der Redox-Systeme und Redox-Potentiale	98
Die unspezifischen Komplexe des Stoffwechsels	102
Vom Wesen der lebenden Zelle, „lebendes“ und „totes“ Eiweiß	102
Die Mesotrophielehre	103
„Spuren“-Hypothese oder Eiweiß-Denaturierung?	103
Ein geschichtlicher Rückblick zur Eiweißfrage	104
Die Wirkung „nativen“ Caseins (äther-extrahiert) mit reichlich Fett ..	107
Schädigung des Ernährungstrainings	110
Die Bedeutung des Zeitfaktors	113
Der „Stress-Komplex“ (Selye)	114
Übersicht über die Ernährungskrankheiten	116
I. Krankheiten durch Mangel	116
II. Krankheiten durch Überernährung	117
III. Kombinierte Krankheitsursachen	117
Ein Vergleich	118
Folgerung aus diesen Ergebnissen für die Kranken ernährung	122
Die Verdaulichkeit ist nicht der entscheidende Maßstab	122
Der Ernährungsvorgang oder die Mitarbeit des Organismus	123
Die Phasen des Ernährungsvorganges und ihre Beziehungen zu Erkrankungen	124
1. Hunger	124
2. Der Appetit	124

Appetit- oder Verdauungsleukozytose	125
3. Das Kauen und die Zähne	126
4. Verdauungsrufe nach der Mahlzeit	128
5.–8. Eigentliche Verdauung	129
Bedeutung der Darmbakterien	130
9. Resorption durch die Darmwand	131
10. Transport zur Leber	131
11. Die Lunge als Atmungsorgan	132
12. Das Blut als flüssiges Transportmittel (-organ)	132
13. Austausch zwischen Blut und Gewebssäften	132
14. Austausch zwischen Gewebssäften und dem Zellinnern	132
15. Das antagonistische Geschehen im Zellinnern	133
Der Aufbaustoffwechsel	133
Der Abbaustoffwechsel	134
Eine physikalische Theorie des Lebendigen?	
Entropie und Ektropie	135
Die Polarität von Aufbau und Abbau	141
16.–18. Die Ausscheidungsvorgänge	142
Das Leben im Kampf gegen die Schwerkraft	142
Die unendliche Wirkung des Lebendigen	143
Psychosomatische Medizin und Ernährung	144
Aufgaben der Gesundheitsforschung	145

II. Teil Praxis

Eigenschaften und Bedeutung der wichtigsten Naturprodukte	147
1. Gruppe: Samen I (Hartschalnobst)	147
Ölfrüchte	149
2. Gruppe: Samen II (Getreide)	150
Einiges zur Geschichte der Getreidekultivierung	153
Die Gerste	153
Die Hirse	153
Der Hafer	154
Der Roggen	154
Der Reis	154
Der Mais	154
Der Weizen	155
Das Einkorn	156
Der Emmer	156
Der Dinkel	156
Die wissenschaftliche Untersuchung des Weizenkernes	157
Anatomie und Aufbau des Getreidekernes (Weizen)	158

1. Schematischer Bau des Weizenkornes (s.a. Tafel I, S. 161)	159
2. Beschreibung des Weizenkornes	162
3. Die einzelnen Teile des Weizenkornes	163
A. Muttergewebe	163
B. Tochtergewebe	165
Der Innenkörper des Samens	166
4. Die Zellschichten des Weizenkornes und ihre Zusammensetzung ..	168
5. Der anatomisch-botanische Vollkornbegriff	172
6. Das reife, ruhende Korn	172
7. Der Keimungsvorgang	173
8. Die Keimfähigkeit als Test für den Vollwert	174
9. Die Bewertung des Getreides nach der Keimfähigkeit	175
10. Anforderungen an Vollkorngetreide	176
Gebiet der Müllerei	177
Die Lagerung des Getreides	177
Die Reinigung des Getreides	178
Zwei neuartige Verunreinigungen	179
1. Die insektiziden Schädlingsbekämpfungsmittel	179
2. Radioaktivität	179
Die mechanische Aufschließung des Getreides	181
Beachtung der kürzesten Lagerungszeit der Mahlprodukte	181
Die Lagerung der Mahl- usw. Produkte	181
Die Oxydationsvorgänge und ihre Auswirkungen	182
Gebiet der Bäckerei	183
Brei- und Brot-Getreide	183
Die Fladen- oder Flachbrote	183
Die Gärbrote	184
Vollkornbrote und Weißmehl-Feinbrote	186
Getreide und Ernährung	189
Urformen der Getreideernährung	190
Gekochte Breigerichte	190
Das Darren oder Dörren des Getreides	191
Eigene Versuche über den Wert der Getreidenahrung	193
Über die physiologischen und klinischen Wirkungen des „Kollath-Frühstücks“	195
Versuche im Kinderheim Lüdersen	197
Die Wirkungen auf die Zähne	197
Eigene Beobachtungen bei Fleckfieber und Typhus	201
Rezepte für die Frischkornbrei-Nahrung	202
Obst und Korn – Korn und Milch	204
Unterschied zum „Bircher Müesli“	205
Zusammenfassende Beurteilung der Beobachtungen	205
Vollkornschorf in der Säuglings- und Kleinkinder-Ernährung	206

Andere Getreideverwendung	208
Bedenken gegen unzerkleinerte Getreidekörner als Nahrung	208
1. Ganze, trockene Körner	208
Strahlenpilzkrankheit	208
2. Eingeweichte, ganze Körner	208
Keimungsverfahren	209
Mehlspeisen, Teigwaren, Suppen usw.	210
Bedenken gegen den Vollkorngebrauch	211
1. Getreide „säurebildend“	211
2. Getreide „krebszeugend“	211
3. Getreide „kalkarm“	211
Die Rolle des Phytins	212
4. Rückgang des Brotkonsums	213
3. Gruppe: Früchte, Obst, Honig	214
Wertstufen a–c	214
Säfte und ihre fermentativen Veränderungen	216
Die Essiggärung	216
Trockenobst	216
Die süße Sondergruppe: Honig	217
Wertstufen d–f	217
Aufbewahren, Erhitzen und Konservieren	217
Erhitztes Obst	217
Obst und Obstsäfte, roh konserviert. Rohkonservierung durch Zucker	217
Lagerung	218
4. Gruppe: Gemüse	218
Die einzelnen Gemüsearten	219
Rohkost oder Frischkost – Die „kalte“ oder „Salatküche“	221
Gemüselagerung	222
Gärgemüse	222
Fermentative Veränderungen der Gemüse	222
a) Hefen	222
b) Milchsäurebakterien	223
Kochgemüse	223
Pilze	225
Konserven	226
5. und 6. Gruppe: Tierische Produkte	226
Milch und Milchprodukte	226
Optimale Milch	230
Die Veränderungen der Milch	230

a) Mechanische Veränderungen	230
b) Fermentative Veränderungen	232
c) Erhitzte Milch	233
d) Konservierte Milch	234
Vitalstoffverluste beim Erhitzen und Eiweißveränderungen	
(Katzenversuche <i>Pottenger</i> und <i>Simonsen</i>)	234
Vitaminierung der Milch.....	236
Gesunde Rinderaufzucht	236
Die Gesundheit der Kühe	236
Magermilch und Tieraufzucht.....	237
Gesunde und fettsparende Kälberaufzucht	239
Sonstige animalische Nahrung	241
Eier und Rogen	241
Gekochte Eier	242
Tierische Organe	242
Muscheln und Fische	245
7. Gruppe: Wasser, Luft, Getränke.....	246
Unser Trinkwasser	246
Die Luft	247
Die Verseuchung unserer Erde mit radioaktiven Isotopen.....	247
Getränke	249
Heiße Getränke	249
Trübgetränke	250
Die „Tee“-Getränke	250
Kornaufgüsse	251
Genußmittel	251
„Anregende“ Getränke	251
Narkotisierende Genußmittel - Gärungsgetränke	253
Das Luftgift „Nikotin“	254
Zusammenfassung	255
III. Teil	
Die Ordnung unserer Nahrung	257
Die Nahrungsmenge (Kalorienlehre)	261
Die individuellen Werte	262
Lehrsätze	263
Die Ernährung des Gesunden	263
Einige Ernährungsregeln	264
Beispiel eines Tagesplanes für einfache, gesunde Vollwertnahrung	265
Die Ernährung des Kranken	266
Der Gesamtkomplex „Ernährung“	268

Anhang

Die Vorbeugungskette	270
Programm der Ernährung und Gesundung	270
Das Leben und unsere Aufgabe	270
Verbesserungsvorschläge und Maßnahmen im Sinne der Vorbeugungskette	273
Die Nahrungsgewinnung	274
Die Bodenpflege	275
Bodenbakterien	275
Wasserhaushalt des Bodens	276
Das Düngeproblem	277
Ackerbau und Gartenbau	278
Bauer und Gärtner	278
Wirtschaftsfragen	279
Der Nahrungshandel	281
Die Förderung des Gartenbaus und der Gartenstädte	282
Die Massenverpflegung	282
Die Familienküche	282
Chemische Präparate als Nahrungsstoffe	283
Zusammenfassung	284
Schlußwort	284
Literaturverzeichnis	287
Autorenverzeichnis	293
Sachregister	297
Nachwort	
<i>B. Watzl und C. Leitzmann:</i>	
Eine Kommentierung der ernährungswissenschaftlichen Arbeiten von Werner Kollath	313